



みみより広場

発行・問い合わせ
福祉保健情報ニュース編集委員会
(西区福祉保健センター・福祉保健課)
電話 : 320-8437
FAX : 324-3703

「みみより広場」は、高齢者の皆様へ、身近な福祉保健の情報を届けるため、平成15年7月から年4回発行しています。あじさいの花がひとときわ鮮やかな季節となりましたが、皆様いかがお過ごしですか？

まちのお元気さん



荒井 俊雄さん (91歳)

今回ご紹介する「まちのお元気さん」は、浅間台にお住まいの荒井俊雄さん 91歳です。荒井さんは、とにかくお元気。坂の上のみはらし公園の清掃も、秋～冬の落ち葉の多い季節は毎日行っています。

その元気の秘訣は「ボウリング」。70歳から始めて、現在では、ボウリングのボールを15～16個もお持ちだそうです。今も毎週大会に参加して、優勝した回数はなんと11回。いつもレーンの状態を考えながら、投げているそうです。

そんな楽しみのボウリングのために毎日欠かせないことは、ご自身の健康チェックとのこと。ボウリングは身体の調子が悪いと良い結果が出ないので、常に血圧の状態には気をつけていますとお話ししてくださいました。特に運動不足は自転車で買い物に行って解消しているそうです。これからも安全運転で元気にお過ごしください。

(取材・記事/浅間台地域ケアプラザ)

♪ いきいき 健康レシピ ♪ ☆レシピ紹介者 食生活等改善推進員

簡単に調理ができる、栄養バランスの良い料理をご紹介します♪♪

【材料】 (2人分)

キャベツ	2～3枚	
塩	小さじ 1/3	
干あんず	2～3個	
パセリの みじん切り	小さじ 1	
A	酢	大さじ 1
	サラダ油	大さじ 1.5
	砂糖	小さじ 1弱

塩もみキャベツのサラダ

- ① キャベツは食べやすい大きさに切り、(手でちぎってもよい)、塩をふり、もむ。
- ② 干しあんずはぬるま湯につけてもどし、1/3～1/2の大きさに切る。
- ③ ①のキャベツに調味料Aを加えて、パセリのみじん切りをちらす。



西区シニアクラブについて御存知ですか？

西区シニアクラブでは、様々な活動・行事を行っています。

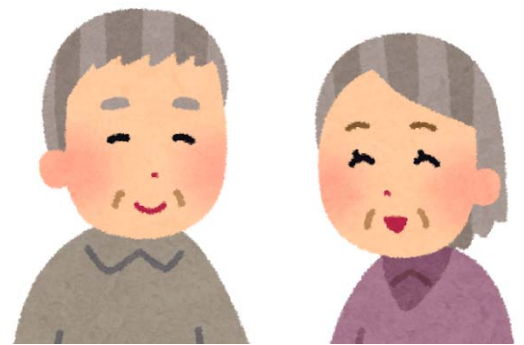
今回をその一部をご紹介します。

★西区シニアクラブとは

地域の中で、仲間を作り、生きがいや健康につながるような「生活を豊かにする楽しい活動」を行っています。また、「地域を豊にする社会活動」にも取り組んでいます。あなたもぜひ、参加してみませんか？

例えば、、

- 自分のための健康活動
(スポーツ、旅行、レクリエーションなど)
- 仲間づくりやつながりづくり
- 地域のための奉仕活動
(登下校の見守り、美化清掃など)



西区シニアクラブ連合会では「外へ出るきっかけに」「自分のペースで体を動かしたい」等の方に、ご参加いただける行事も開催しています。

《健康講座》 ※本講座はシニアクラブ会員以外の方でもご参加できます。

第1回	第2回	第3回	第4回
6月28日(木)	9月6日(木)	12月6日(木)	2月28日(木)

時間：9時30分から **場所**：藤棚地区センター体育館

○健康に役立つ知識を学んだあと、みんなで体操等を行います。

○学べて、動いて、とても楽しめる講座です。

参加費：無料 **申込先**：下記連絡先まで

他にも様々な行事を行っています。

行事の詳細やシニアクラブについては下記連絡先までお問合せください。

西区シニアクラブ連合会事務局 **電話番号** 045-451-3183